

Ích Lợi Của Ăn Củ Cải

- 1- Củ cải là một thực phẩm giàu chất xơ giúp cải thiện hệ tiêu hóa và giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch.
- 2- Củ cải làm cho da đẹp hơn, bao gồm cả việc giảm mụn và có một làn da mịn màng hơn.
- 3- Củ cải làm tăng huyết áp và lá lách hoạt động tích cực hơn.
- 4- Củ cải làm tăng sinh lực, khiến bạn vui vẻ hơn và thêm lòng yêu thương.
- 5- Củ cải làm sạch các cơ quan thông qua việc đào thải độc tố ra khỏi cơ thể.
- 6- Củ cải tím, củ cải trắng, củ cải đỏ giúp làm đẹp da, giảm mụn và giúp da mịn màng hơn.
- 7- Củ cải làm giảm các bệnh tật trên mắt, tan biến những căng thẳng.
- 8- Củ cải làm toàn thân được thanh lọc, thoải mái và an lạc.
- 9- Củ cải giúp bạn tránh được tâm trạng căng thẳng, mệt mỏi, đau đầu, giảm nguy cơ mắc bệnh.
- 10- Củ cải giúp cho tâm hồn lành mạnh và thêm khả năng sáng tạo mới mẻ.

11- Cọc độc giúp ta biết tất cả mọi thứ có trách nhiệm và thực tế hơn.

12- Cọc độc giúp ta tránh được buồn chán, đạt thành công vì tiếng cười là trí tuệ.

13-Cọc độc là kho báu cách nguyền nhốt giữa hai tâm hồn, là biết nghe thấu suốt.

14- Cọc độc đem vui theo cái vui của người khác, hoan hỷ như mình thành đạt vậy.

15- Cọc độc có thể làm tan đi nỗi buồn mình, buồn phiền của người đi đời.

16- Cọc độc giúp ta vui sống hiện tại, quên hết quá khứ và lo lắng về tương lai.

17- Cọc độc giúp ta trở về với chính mình, tức là thực sự trở về đời sống mới.

18- Cọc độc có nhiều lợi ích cho ta về sức khỏe, tinh thần và cảm xúc tâm linh.

19- Cọc độc giúp hồn nhiên tươi sáng, có nhiều khả năng chinh phục mọi khó khăn.

20- Cọc độc giúp các tế bào lọc độc trong máu tăng lên, có sức đề kháng mạnh.

21- Cọc độc làm giảm phong thấp, các khớp xương đỡ nhức mỏi và chóng lành.

22- C i làm giảm các ch t hóc môn (cortisone) trong th n, s s ng kh e h n.

23- C i tránh đ c nh c đ u, đau tim, cao huyết áp và m trong máu.

24- C i giúp t ng kh các khí đ , thêm nhi u d ng khí cho b não thông minh.

25- C i làm tăng máu, ch ng viêm kh p, làm con ng i luôn t nh táo.

26- C i t o đ i u ki n cho ánh sáng n i tâm th hi n, th u su t m i s v t.

27-C i giúp nh ng nét phi n mu n tan bi n, g ng m t tr nên t i tr ra.

Cũng trong chi u h ng y mà r i rác kh p n i trên th gi i, ng i ta đã b t đ u t ch c nh ng “festival c i”.

T i Đan M ch, c đ n Ch nh t c a thu n l th hai trong tháng giêng là m i ng i l i t t p v qu ng tr ng Town Hall c a thành ph Copenhagen đ ...c i s ng khoái.

Câu l c b c i l n đ u tiên đ c sáng l p Bombay năm năm tr c đây b i bác sĩ tâm lý n Đ Madan Kataria. Ti ng t t v câu l c b này đã n y sinh ra m t ý t ng t ng t anh công nhân qu ng cáo th t nghi p Đan M ch, Jan Thygesen Poulsen. Và anh ta đã tr thành ng i kh i x ng câu l c b c i đ t n c này.

T i Québec bên Canada , t nhi u năm nay đã xu t hi n “festival ch đ c i”. T i festival này, m i ng i đ u có đ th i gi đ l p cho mình m t ki u c i ch ng gi ng ai. T i Pháp cũng r lên “Festival hóm h nh” Seine-et-Marne. Và m i đây h i cu i tháng 6 năm 2005 t i H ng

Kông, người ta cũng đã từng học đi học lại...cười.

Tuy nhiên, có một điều khác cũng không kém phần quan trọng, đó là hãy đem lợi cho người khác như người cười là hành động, bởi vì chính những người cười này sẽ đem lợi cho họ niềm an ủi trong những khi đau khổ và niềm khích lệ trong những lúc tuyệt vọng.

Người n: Minh Nguyên qua Kim Morris (mkmb_48@yahoo.com) ngày 13.03.2010